План работы

ГБОУ "ГИМНАЗИЯ № 70 Г.О. ДОНЕЦК"

на 2024-2025 уч. год

по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
| 1 | Создать комиссию по сдаче норм комплекса ГТО | Сентябрь | Силина Н.Г. |
| 2 | Сформировать списки обучающихся допущенных к сдаче норм ГТО | Декабрь | Учителя физической культуры |
| 3 | Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО)  в школе. | октябрь, декабрь | Классные руководители, учителя физической культуры |
| 4 | Организовать ежемесячные активные мероприятия  (соревнования, состязания, подвижные игры)   с обучающимися. | В течение года | учителя физической культуры |
| 5 | Агитационная работа по сдаче комплекса ГТО и пропаганда здорового образа жизни | В течение года | Классные руководители, учителя физической культуры |
| 6 | Провести конкурс рисунков, кроссвордов, рассказов на тему   «ГТО» | Сентябрь-ноябрь | Учитель ИЗО |
| 7 | Создать информационный стенд по ВФСК, в целях информирования всех участников школы о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  «Готов к труду и обороне» ( ГТО) | октябрь | учителя физической культуры |
| 8 | Обновлять на сайте школы специальный раздел, содержащий следующую информацию  -Нормативные документы  -Материалы отражающие ход сдачи нормативов, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы. | В течение года | Ответственный за сайт |
| 9 | Подготовить рабочую документацию по фиксированию результатов сдачи нормативов  (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств) | В течение года | учителя физической культуры |

План-график приема зачетов в ГБОУ "ГИМНАЗИЯ № 70 Г.О. ДОНЕЦК"

на 2024-2025 уч. год

по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Дата сдачи |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | январь |
| 2 | Бег на 60, 100 м | апрель |
| 3 | Бег на 1, 2 км | апрель |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | март |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | апрель |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | январь |
| 7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | январь |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине | январь |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | февраль |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | февраль |
| 11 | Метание теннисного мяча в цель, | март |
| 12 | Метание теннисного мяча на дальность | апрель |
| 13 | Стрельба из пневматической винтовки |  |
| 14 | Бег на лыжах на 1, 2, 3 км |  |